

第1回特別強化練習会練習メニュー

(走高跳) ブロック

第1回特別強化練習会：4月21日(日)

【本日のブロックテーマ】

- ①シーズンインへのまとめ
- ②再現性を高めて、安定して勝つ。(80%の跳躍がいつでもできる。)
- ③自己ベストを更新しながらシーズンを進める。(110%の跳躍が3回に1回出せる。)

8:30～9:00	受付
9:00～9:15	開講式
9:15～13:00	ブロック練習(ブロックミーティング含む)
13:30	解散完了

【練習内容】

9:15～10:00
ウォーミングアップ
各自：試合用のウォーミングアップ
ドリルなど

10:00～10:30
短助走踏切 3歩×3本
5歩×3本
中助走踏切 7歩×3本

10:40～11:00
全助走研究

11:20～11:50
フリー跳躍①

12:00～12:30
フリー跳躍②

12:30～
マット片付け
ダウン
ミーティング

【目的】

- ・シーズンを見越して、ウォーミングアップの仕方を研究する。
- ・踏切の確認
- ・力強く踏み切る
- ・第1マーク、第2マークの位置の確認
- ・助走のスピード、重心、角度の確認
- ・1つ目の課題解決のための練習
- ・2つ目の課題解決のための練習
- ・今日のまとめ
シーズンインについて

【持ち物・備考】

- ・自分のウォーミングアップ
- ・自分の跳躍の課題2つ